

## कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

---

28 अप्रैल 2022

### 1. गंभीर संक्रामक रोग क्या है?

गंभीर संक्रामक रोग एक संक्रामक रोग है जो मानव जाति में नए रूप में प्रकट हुआ है। यह किसी भी संक्रामक एजेंटों के कारण हो सकता है जैसे कि वायरस, बैक्टीरिया या परजीवी जिनके प्रति मानव जाति में कम या पहले से मौजूद प्रतिरक्षा नहीं होती। इसके परिणामस्वरूप मृत्यु दर और विभिन्न गंभीरता की रुग्णता हो सकती है और निरंतर सामुदायिक प्रकोप या एक महामारी के कारण हो सकता है।

### 2. गंभीर कोरोनावायरस क्या है?

कोरोनावायरस जानवरों और मनुष्यों दोनों में पाए जाने वाले विषाणुओं का एक बड़ा परिवार है। कुछ लोग को संक्रमित करते हैं और आम सर्दी से लेकर गंभीर बीमारियों जैसे मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (MERS) और सीवियर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (SARS) जैसी बीमारी के कारण के लिए जाने जाते हैं।

### 3. कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) क्या है?

“कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19)” एक नए कोरोनावायरस के कारण होने वाली बीमारी है जिसे “SARS-CoV-2” कहा जाता है।

### 4. COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

COVID-19 के सबसे आम लक्षणों में बुखार, सूखी खांसी और थकान शामिल हैं। अन्य लक्षणों में स्वाद या गंध की हानि, नाक का बंद होना, नेत्ररोग, गले में खराश, सिरदर्द, मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द, त्वचा लाल चकत्ते, मतली या उल्टी, दस्त, ठंड लगना या चक्कर आना शामिल हैं। कुछ लोगों में केवल बहुत हल्के या मामूली लक्षण हो सकते हैं, जबकि कुछ में सांस की तकलीफ, सीने में दर्द या भ्रम जैसे गंभीर लक्षण विकसित हो सकते हैं।

जटिलताओं में श्वसन विफलता, तीव्र श्वसन संकट सिंड्रोम (एआरडीएस), सेप्सिस और सेप्टिक शॉक, थ्रोम्बोम्बोलिज़्म या हृदय, यकृत या गुर्दे की बीमारी सहित बहु-अंग विफलता शामिल हो सकती है। ऐसी रिपोर्टें हैं कि COVID-19 वाले बच्चे और किशोर एक दुर्लभ लेकिन गंभीर स्थिति विकसित कर सकते हैं, जिसे बच्चों में मल्टीसिस्टम इंप्लेमेटरी सिंड्रोम (MIS-C) के रूप में जाना जाता है, जिससे मल्टी-ऑर्गन फेलियर और शॉक हो सकता है।

वृद्ध लोग और पहले से स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोग (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय और फेफड़ों की समस्याएं, मधुमेह, मोटापा या कैंसर) गंभीर बीमारी हो सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की जानकारी के अनुसार, लगभग 10-20% लोगों को थकान, श्वसन और तंत्रिका संबंधी लक्षणों सहित COVID-19 के मध्य और दीर्घकालिक प्रभावों का अनुभव करना जारी रह सकता है। WHO के अनुसार, इन प्रभावों को सामूहिक रूप से “पोस्ट COVID-19 स्थिति,” या “लॉन्ग COVID” के रूप में जाना जाता है। हालांकि यह अभी भी स्पष्ट नहीं है कि लक्षण कितने समय तक रह सकते हैं, वर्तमान शोध से पता चलता है कि रोगी समय के साथ सुधार कर सकते हैं।

## 5. COVID-19 किस माध्यम से फैलता है?

संचरण के तरीके में श्वसन बूंदों के माध्यम से, दूषित सतहों या वस्तुओं के संपर्क, कम दूरी वाले एरोसोल या कम दूरी के हवाई संचरण शामिल हैं। वायरस खराब हवादार और/या भीड़-भाड़ वाली इनडोर सेटिंग में भी फैल सकता है।

## 6. इन्क्यूबेशन अवधि क्या है? COVID-19 के लिए यह अवधि कितनी है?

"इन्क्यूबेशन अवधि" का अर्थ है वायरस से संक्रमित होने और रोग के लक्षण प्रकट होने के बीच का समय। इन्क्यूबेशन अवधि के अधिकांश अनुमान 1 से 14 दिनों तक होते हैं, और कुछ प्रकार, जैसे Omicron संस्करण, में लगभग 3 दिनों की ऊष्मायन अवधि भी कम हो सकती है।

## 7. COVID-19 का उपचार क्या है?

उपचार में सहायक चिकित्सा, रोगसूचक उपचार, एंटीवायरल एजेंट और चीनी दवा शामिल हैं।

## 8. क्या COVID-19 के लिए मृत्यु दर बहुत अधिक है?

कृपया ["रिपोर्ट किए गए मृत्यु मामलों पर अनंतिम डेटा विश्लेषण"](#) देखें।

COVID-19 टीके लोगों को COVID-19 बीमारी से बचाने के लिए प्रभावी हैं, विशेष रूप से गंभीर बीमारी और मृत्यु में।

दूसरी ओर, दोनों सीवियर एक्ज्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (SARS) और मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (MERS), श्वसन पथ की बीमारी है जो कोरोनोवायरस के कारण होती है। पूर्व में मृत्यु दर लगभग 9.6% है, जबकि उत्तरार्द्ध एक तिहाई से अधिक है।

## 9. क्या COVID-19 के कोई लक्षण नहीं होते? क्या मरीज अचानक सड़क पर मर जाते हैं?

COVID-19 के सबसे आम लक्षणों में बुखार, सूखी खांसी और थकान शामिल हैं। कुछ लोगों में केवल बहुत हल्के या गैर-विशिष्ट लक्षण हो सकते हैं, जबकि कुछ में सांस की तकलीफ, सीने में दर्द या भ्रम जैसे गंभीर लक्षण विकसित हो सकते हैं।

श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, सर्जिकल मास्क पहनें, काम से परहेज करें या स्कूल में कक्षा में भाग न लें, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत चिकित्सा सलाह लें।

## 10. क्या मौसम गर्म होने पर COVID-19 झट से गायब हो जाएगा?

एक अध्ययन में पाया गया कि कोरोनावायरस आमतौर पर लंबे समय तक जीवित रहता है और शुष्क वातावरण में कम तापमान पर अधिक समय तक सक्रिय रहते हैं।

## 11. COVID-19 को कैसे रोका जाए?

### COVID-19 टीकाकरण

- COVID-19 टीके लोगों को COVID-19 बीमारी से बचाने के लिए प्रभावी हैं, विशेष रूप से गंभीर बीमारी और मृत्यु में।
- टीकाकरण COVID-19 के समग्र सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रक्रिया में एक उपकरण है। टीकाकरण के

साथ गैर-फार्मास्युटिकल हस्तक्षेप (एनपीआई) का संयोजन वायरस के खिलाफ अधिकतम सुरक्षा प्रदान करेगा।

- COVID-19 टीकों की व्यवस्था करने के साथ, एनपीआई को जारी रखने की आवश्यकता है, जिसमें सामाजिक दूरी, अच्छे से हाथ की स्वच्छता और सार्वजनिक रूप से मास्क पहनना शामिल है, ताकि वायरस संचरण के जोखिम को कम किया जा सके। एनपीआई का पालन टीका लेने वाले व्यक्तियों, साथ ही उन लोगों द्वारा किया जाना चाहिए जिन्हें अभी तक टीका नहीं लगाया गया है।
- COVID-19 टीकाकरण के बारे में जानकारी के लिए, कृपया COVID-19 टीकाकरण कार्यक्रम के लिए विषयगत वेबसाइट देखें: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk)

### स्वास्थ्य सलाह

लोगों से आग्रह है कि वे कम से कम बाहर जाएँ और सामाजिक गतिविधियों जैसे कि भोजन सभा या अन्य समारोहों को कम करें, और जहाँ तक संभव हो अन्य लोगों के साथ उचित दूरी बनाए रखें।

हर समय सख्त व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखना संक्रमण और समुदाय में बीमारी के प्रसार को रोकने के खिलाफ व्यक्तिगत सुरक्षा की कुंजी है:

- सर्जिकल मास्क रोगी व्यक्तियों से सांस के वायरसों के प्रसारण को रोक सकता है। उन लोगों के लिए जो रोगसूचक हैं (भले ही हल्के लक्षण हों) एक अच्छी तरह से फिट सर्जिकल मास्क पहनना आवश्यक है;
- सार्वजनिक परिवहन लेते समय या भीड़-भाड़ वाली जगहों पर रहने के दौरान सर्जिकल मास्क पहनें। मास्क को ठीक से पहनना महत्वपूर्ण है, जिसमें पहनने से पहले और मास्क हटाने के बाद हाथों की सफाई शामिल है;
- हाथ धोने से पहले अपनी आंख, मुंह और नाक को छूने से बचें;
- हाथ की अक्सर सफाई रखें, विशेषकर मुँह, नाक या आंखों को छूने से पहले; खाने से पहले; शौचालय के उपयोग के बाद; सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंडरेल या डोर नॉब को छूने के बाद; या जब खाँसी या छींकने के बाद श्वसन स्राव से हाथ दूषित हो जाएँ तब;
- खाँसते या छींकते समय टिशू पेपर से मुँह और नाक को ढक लें। गंदे टिशू पेपर को ढक्कनदार कूड़ेदान में अच्छी तरह से व्यवस्थित करें, और फिर अच्छी तरह से हाथ धोएँ;
- लीक्विड साबुन और जल से हाथ धोइए, और कम से कम 20 सेकंड्स के लिए रगड़िए। तब जल से धोइए और डिस्पोजेबल पेपर टॉवेल से सुखाइए। जब हाथों की सफाई हो जाती है, तब फिर जल के टैप को सीधे नहीं छूइए (उदाहरण के लिए, जल के टैप को बंद करने से पहले इस पर लपेटने के लिए पेपर टॉवेल का प्रयोग कीजिए)। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथों की गंदगी दिखाई नहीं देती, तो 70 से 80% अलकोहल आधारित हैंडरब हाथ की आरोग्यता करने के लिए एक प्रभावी विकल्प है;
- शौचालय का उपयोग करने के बाद, कीटाणुओं को फैलाने से बचने के लिए फ्लशिंग से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे करें; और
- श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, एक सर्जिकल मास्क पहनें, काम या स्कूल में कक्षा में भाग लेने से बचें, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत चिकित्सकीय परामर्श लें।

- अच्छा इनडोर वेंटिलेशन बनाए रखें;
- घर को सप्ताह में कम से कम एक बार 99 में से 1 पतला घरेलू ब्लीच (10 मिली ब्लीच जिसमें 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त 990 मिली पानी मिलाकर) से अच्छी तरह से साफ किया जाना चाहिए, 15 - 30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें;
- यदि स्थान श्वसन स्राव, उल्टी या मल से दूषित हैं, तो दिखाई देने वाले पदार्थ को साफ करने के लिए मजबूत शोषक डिस्पोजेबल तौलिये का उपयोग करें। फिर उपयुक्त कीटाणुनाशक से सतह और आस-पास के क्षेत्र को कीटाणुरहित करें। अधातु सतह के लिए, 49 में से 1 पतला घरेलू ब्लीच (10 मिलीलीटर घरेलू ब्लीच का मिश्रण 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल 490 मिली पानी के साथ) के साथ कीटाणुरहित करें, 15 - 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से धो लें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें;
- ड्रेनेज पाइपों को ठीक से और नियमित रूप से बनाए रखें (सप्ताह में लगभग एक बार) पर्यावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक ड्रेन आउटलेट (यू-ट्रैप) में लगभग आधा लीटर पानी डालें;
- शरीर की अच्छी प्रतिरोधक क्षमता का निर्माण करें और स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें। यह संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है
- धूम्रपान न करें और शराब के सेवन से बचें।

## 12. हांगकांग के बाहर यात्रा करते समय क्या निवारक उपाय किए जाने चाहिए?

हांगकांग के बाहर गैर-आवश्यक यात्रा से बचने के लिए लोगों को दृढ़ता से आग्रह किया जाता है। यदि हांगकांग के बाहर के देशों/क्षेत्रों की यात्रा करना अपरिहार्य है, तो उन्हें नीचे दी गई स्वास्थ्य सलाह का ध्यान रखना चाहिए:

- COVID-19 रोग से प्रभावी ढंग से बचाव के लिए नवीनतम सिफारिशों के अनुसार यात्रा से पहले पूर्ण COVID-19 टीकाकरण (COVID-19 टीकाकरण के विवरण के लिए, कृपया COVID-19 टीकाकरण कार्यक्रम के लिए विषयगत वेबसाइट देखें: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk)) ;
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और जहां तक हो सके अन्य लोगों के साथ उचित सामाजिक दूरी बनाए रखें;
- सर्जिकल मास्क पहनें और हर समय सख्त व्यक्तिगत और हाथ की स्वच्छता बनाए रखें;
- हाथों को बार-बार साफ करें, तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं, और कम से कम 20 सेकंड के लिए रगड़ें, फिर पानी से कुल्ला करें और एक डिस्पोजेबल कागज़ के तौलिये से सुखाएं; यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंड्रब के साथ हाथ की स्वच्छता करना एक प्रभावी विकल्प है;
- खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता नियमों का पालन करें जैसे दूध, अंडे और मांस सहित कच्चे या अधपके पशु उत्पादों का सेवन करने से बचना, या खाद्य पदार्थ जो जानवरों के स्राव, उत्सर्जन (जैसे मूत्र) या दूषित उत्पादों से दूषित हो सकते हैं, जब तक कि वे ठीक से पकाया, धोया या छीला न हो;
- अगर हांगकांग के बाहर अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, खासकर अगर श्वसन संबंधी लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो सर्जिकल मास्क पहनें और एक बार में चिकित्सा सलाह लें; तथा

- हांगकांग लौटने के बाद, किसी भी लक्षण का अनुभव होने पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें, किसी भी हाल के यात्रा इतिहास के बारे में डॉक्टर को सूचित करने के लिए पहल करें, और बीमारी के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए एक अच्छी तरह से फिट सर्जिकल मास्क पहनें।

### 13. मास्क का क्या कार्य है?

मास्क नाक और मुँह को कवर करता है। यह तरल पदार्थ और बड़े कणों की बूंदों के लिए एक भौतिक बाधा प्रदान करता है। बिना अंतराल के नाक, मुँह और ठुड्डी को पूरी तरह से ढकने के लिए एक उपयुक्त आकार चुनें। किनारों से हवा के रिसाव को कम करके चेहरे से अच्छी सील प्राप्त करें।

अधिकांश सर्जिकल मास्क तीन-परत डिज़ाइन को अपनाते हैं जिसमें एक बाहरी परत द्रव-विकर्षक शामिल होती है, एक मध्य परत कीटाणुओं के लिए एक बाधा के रूप में कार्य करती है, और एक आंतरिक परत नमी-अवशोषित परत के रूप में कार्य करती है। উপরের ফাংশনগুলি ছাড়া মাস্ক বাঞ্ছনীয় নয় কারণ এটি শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা দ্বারা প্রেরিত সংক্রামক রোগের বিরুদ্ধে পর্যাপ্ত সুরক্ষা প্রদান করতে পারে না। শ্বাস-প্রশ্বাসের ভালভ বা ভেন্ট সহ মুখোশগুলি যা শ্বাস-প্রশ্বাসের বায়ুকে পালাতে দেয় তা ব্যবহার করা উচিত নয় কারণ শ্বাস-প্রশ্বাসের বায়ু অপরিশোধিত এবং পরিধানকারী যদি COVID-19 বা অন্যান্য শ্বাসযন্ত্রের সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হয় তবে এটি আশেপাশের লোকদের জন্য ঝুঁকির কারণ হতে পারে।

सर्जिकल मास्क पहनने के सामान्य संकेतों में शामिल हैं:

- खुद को बचाने के लिए: श्वसन संक्रमण वाले व्यक्ति की देखभाल करते समय; या इन्फ्लूएंजा के चरम सत्र के दौरान अस्पतालों या क्लीनिकों का दौरा करना;
- दूसरों में संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए: श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, उदा. बुखार, बहती नाक, खाँसी या छींक।

### 14. क्या छोटे बच्चे चेहरे पर मास्क पहन सकते हैं?

उपयुक्त मास्क आकार चुनें। निर्दिष्ट अनुसार चयन के लिए बाल आकार उपलब्ध है:

- बिना पर्यवेक्षण के 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए फेस मास्क (सर्जिकल मास्क और कपड़े के फेस कवरींग सहित) की सिफारिश नहीं की जाती है;
- 2 वर्ष से कम आयु के नवजात शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए, फेस मास्क का सही उपयोग न करने पर घुटन या अन्य स्वास्थ्य जोखिम हो सकते हैं। इसके अलावा, छोटे बच्चे अपने फेस मास्क को छूना या खींचना पसंद करते हैं जो संक्रमण की संभावना को बढ़ाता है।
- माता-पिता को सलाह दी जाती है कि शिशुओं और छोटे बच्चों को जितना संभव हो सके घर पर रहने दें और उन्हें अनावश्यक सामाजिक सभा या खेल के मैदान में लाने से बचें। अगर बाहर जाने की जरूरत है, तो कम भीड़ वाली जगहों को चुनें और बच्चों, अन्य लोगों के बीच सामाजिक दूरी बनाए रखना याद रखें, और आस-पास की चीजों को छूने से बचें या छूने के तुरंत बाद हाथ की सफाई करें।
- छोटे बच्चों को संभालने से पहले देखभालकर्ता को अपनी स्वयं की स्वच्छता सुनिश्चित करनी चाहिए। अपने बच्चे को खिलाते समय अपने हाथों को साफ रखें और मास्क पहनें।

## 15. मास्क पहनने के अलावा श्वसन पथ के संक्रमण को रोकने के लिए अन्य उपाय क्या हैं?

अच्छी तरह से फिट मास्क पहनने के अलावा निम्नलिखित निवारक उपायों पर जोर दिया जाना चाहिए:

- हाथों की स्वच्छता बीमारियों के प्रसार को कम करने का एकमात्र सबसे महत्वपूर्ण उपाय है। जनता के सदस्यों को हाथ की स्वच्छता ठीक से और बार-बार करनी चाहिए, खासकर आंख, नाक और मुंह को छूने से पहले; खाना खाने या तैयार करने से पहले; शौचालय का उपयोग करने के बाद; जब हाथ श्वसन स्राव से दूषित होते हैं, उदा। खांसने या छींकने के बाद; और सार्वजनिक प्रतिष्ठानों या उपकरणों को छूने के बाद, जैसे कि एस्केलेटर हैंड्रिल, एलेवेटर नियंत्रण, पैनल या डोर नॉब।
- तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे हों या रक्त और शरीर के तरल पदार्थ से दूषित होने की संभावना हो। जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तो हाथों को 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब से साफ किया जा सकता है;
- श्वसन तहजीब और खांसने का शिष्टाचार बनाए रखें;
- बीमार होने पर घर पर रहें और दूसरों के साथ संपर्क कम करें;
- संक्रमण के संभावित स्रोतों से दूर रहें और अनावश्यक सामाजिक संपर्कों को कम करके संक्रमित व्यक्तियों के संपर्क से बचें और भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें या जब भी संभव हो ठहरने की अवधि को कम करें, विशेष रूप से संक्रमण से संबंधित जटिलताओं के उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों के लिए, जैसे, गर्भवती महिलाएं या पुरानी बीमारियों वाले व्यक्ति:

## 16. जल और लिक्विड साबुन से हाथ की सफाई करने के बाद, नलके को कैसे बंद करना चाहिए?

जब हाथों की सफाई हो जाती है, तो फिर जल के टैप को सीधे नहीं छुड़ए। उदाहरण के लिए, जल के टैप को बंद करने से पहले इस पर लपेटने के लिए पेपर टॉवेल का प्रयोग किया जा सकता है।

## 17. यदि कोई पानी और तरल साबुन नहीं है, तो क्या मैं इसके बजाय अल्कोहल-आधारित हैंड्रब का उपयोग कर सकता हूँ?

यदि आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो आप 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंड्रब का उपयोग कर सकते हैं। यह प्रभावी रूप से हाथों के माध्यम से संक्रामक रोगों के संचरण को रोक सकता है।

अल्कोहल-आधारित हैंड्रब के उपयोग के लिए हाथ रगड़ने की तकनीक हाथ धोने के समान है। अपने हाथों की सभी सतहों को ढंकने के लिए पर्याप्त मात्रा में उपयोग करें, लगभग 3 से 5 मिलीलीटर अल्कोहल-आधारित हैंड्रब। हम अपनी हथेलियों को, फिर हाथों को पीछे को, अंगुलियों के जोड़ को, अंगुलियों को पीछे से, अंगूठे, अंगुलियों के किनारों और फिर कलाई को रगड़ते हैं। कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथ रगड़ें जब तक कि आपके हाथ सूख न जाएँ। अल्कोहल को अपने हाथों पर सूखने दें, इसे कागज के तौलिये से न पोंछें। उपयोग करने से पहले अल्कोहल-आधारित हैंड्रब की समाप्ति तिथि जाँचें।

## 18. खाँसने का क्या शिष्टाचार है?

खाँसते या छींकते समय टिशू पेपर से मुँह और नाक को ढक लें। गंदे टिशू पेपर को ढक्कनदार कूड़ेदान में अच्छी तरह से व्यवस्थित करें, और फिर अच्छी तरह से हाथ धोएँ; और यदि टिशू पेपर उपलब्ध नहीं है, तो आप अपने मुँह और नाक को अपने ब्लाउज या ऊपरी आस्तीन के साथ कवर कर सकते हैं।

## 19. जल निकासी पाइपों को ठीक से रखना और यू-ट्रैप को फिर से भरना क्यों जरूरी है?

यू-ट्रैप जल निकासी प्रणाली में गंदी बदबू और अस्वच्छ पदार्थों (बैक्टीरिया और वायरस सहित) को अन्य क्षेत्रों में प्रवेश करने से रोकने का काम करते हैं। दोषपूर्ण या सूखे यू-ट्रैप इस महत्वपूर्ण कार्य को नकार सकते हैं।

हर सप्ताह प्रत्येक नाली के आउटलेट में आधा लीटर पानी डालें। इसके अलावा, किसी को नियमित रूप से आपके जल निकासी पाइप, यू-ट्रैप और सैनिटरी फिटिंग का निरीक्षण करना चाहिए और क्षति पाए जाने पर तत्काल मरम्मत की व्यवस्था करनी चाहिए।

## 20. क्या ओजोन कीटाणुशोधन प्रभावी है?

ओजोन आँखों और श्वसन तंत्र में परेशानी पैदा करता है। यदि उच्च सांद्रता में साँस लिया जाए तो यह फेफड़ों को गंभीर नुकसान पहुँचा सकता है।

यदि सांद्रता में उपयोग किया जाता है जो सार्वजनिक स्वास्थ्य मानकों से अधिक नहीं है, तो भीतरी वायु में लागू ओजोन प्रभावी रूप से वायरस, बैक्टीरिया, मोल्ड या अन्य जैविक प्रदूषकों को दूर नहीं करता है।

## 21. क्या उपभोक्ताओं को खाद्य पैकेजिंग को मंजूरी देनी चाहिए?

खाद्य पैकेजिंग के माध्यम से गंभीर कोरोनावायरस होने का जोखिम बहुत कम है। वास्तव में, दूषित हाथ संक्रामक वायरस को एक सतह से दूसरी सतह और यहाँ तक कि एक के शरीर में स्थानांतरित करके अप्रत्यक्ष संपर्क संचरण को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खाद्य पैकेजिंग के बजाय, संचरण की संभावना ज्यादा-स्पर्श स्थानों के संपर्क में होने से है, जैसे कि दरवाज़े के हैंडल, शॉपिंग ट्रॉलियों और पानी के नल के हैंडल - जितना ज्यादा बार अलग-अलग लोगों द्वारा छुआ जाता है उतना उच्च जोखिम हो जाता है कि यह दूषित हो जाएगा। इसलिए, जबकि कुछ लोग आम घरेलू कीटाणुनाशकों के साथ खाद्य पैकेजिंग सतहों को कीटाणुरहित करने का विकल्प चुन सकते हैं, जैसे कि अल्कोहल आधारित वाइप्स या स्प्रे यदि आवश्यक हो, खासकर आँखों, नाक और मुँह को छूने से पहले, किराने की खरीदारी से घर लौटने के बाद, और खरीदे गए उत्पादों को संभालने और संग्रहीत करने के बाद तो लोगों के लिए अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना अधिक महत्वपूर्ण है।

ध्यान देने योग्य बातें यदि पैकेजिंग की कीटाणुशोधन किया जाएगा:

- निस्संक्रामक (i) SARS-CoV-2 के खिलाफ प्रभावी होने का प्रमाण होना चाहिए; (ii) पैकेजिंग सामग्री के अनुकूल; (iii) निर्माता की सिफारिशों के अनुसार उपयोग किया जाता है।
- पैकेजिंग की सफाई और कीटाणुशोधन के बाद हाथ की स्वच्छता करें।

## 22. कीटाणुनाशकों का उपयोग करते समय क्या ध्यान रखना चाहिए?

निस्संक्रामक और प्रासंगिक उपकरणों का ठीक से उपयोग किया जाना चाहिए। अनुचित उपयोग से प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभाव और पर्यावरण प्रदूषण हो सकता है।

यह सुनिश्चित करने के लिए निर्माता के निर्देशों का पालन करें कि कीटाणुनाशक और संबंधित उपकरण सुरक्षित और प्रभावी ढंग से संभाले और उपयोग किए जाते हैं। आवेदन और सुरक्षा के बारे में जानकारी पर विशेष ध्यान दें, जैसे कि अनुशंसित उपयोग, एकाग्रता और संपर्क समय, कीटाणुनाशक के साथ संगत आइटम और सतह, उत्पाद की स्थिरता, खतरे की चेतावनी, भंडारण विधि और उत्पाद का उपयोग करते समय आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण। कीटाणुनाशक को बच्चों और पालतू जानवरों की पहुंच से दूर रखें। दुर्घटना को रोकने के लिए, अलग-अलग लेबल वाले अन्य कंटेनरों में कीटाणुनाशक न डालें।

कीटाणुनाशक और प्रासंगिक उपकरणों के अनुचित उपयोग से उपयोगकर्ताओं के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। कीटाणुनाशक के कारण होने वाले प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभाव कई कारकों पर निर्भर होते हैं, जैसे कि कीटाणुनाशक के रासायनिक तत्व, जोखिम की अवधि और एकाग्रता, जोखिम का मार्ग, स्वास्थ्य की व्यक्तिगत स्थिति और पर्यावरण की स्थिति। सामान्य तौर पर, कीटाणुनाशक के सीधे संपर्क से आंख, त्वचा और श्वसन तंत्र में जलन हो सकती है। साँस लेने पर यह फेफड़े को प्रभावित कर सकता है, या गलत तरीके से उपयोग किए जाने पर घातक भी हो सकता है।

कीटाणुनाशक का उपयोग करते समय अच्छी तरह हवादार स्थान पर रखें।

कीटाणुनाशक वाले लोगों के छिड़काव की अनुशंसा नहीं की जाती है। यह अभ्यास स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है और संक्रमित व्यक्ति की वायरस फैलाने की क्षमता को कम नहीं करेगा।

अंदर के स्थानों में, छिड़काव के माध्यम से पर्यावरणीय सतहों पर कीटाणुनाशकों के नियमित अनुप्रयोग की आमतौर पर अनुशंसा नहीं की जाती है क्योंकि यह सीधे स्प्रे क्षेत्रों के बाहर दूषित पदार्थों को हटाने में अप्रभावी होता है और इससे आंख, श्वसन और त्वचा में जलन और अन्य विषाक्त प्रभाव हो सकते हैं। यदि कीटाणुनाशक का प्रयोग किया जाना है, तो उन्हें एक कपड़े या पोंछे के माध्यम से किया जाना चाहिए जो कि कीटाणुनाशक में भिगोया हुआ हो।